



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG TIDUR

A. Pengertian Tidur

Secara bahasa, kata tidur dalam bahasa Arab diartikan sebagai terjemahan dari kata نائم - ينام - نوما yang berarti tidur, mengantuk atau istirahat.¹ Kata tidur mempunyai sinonim dengan kata *al-Muntaji* (berbaring), *al-Ruqud* (tetap), *al-Sinah* dan *al-Nu'as* (mengantuk).² Kata tidur dalam berbagai bahasa disebut dengan *sleep* (Inggris), *schlafen* (Jerman), *jamjada* (Korea), *shui jiao* (Cina), dan *al-Naum* (Arab).³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tidur diartikan sebagai keadaan berhenti (mengaso) anggota badan dan kesadarannya dengan memejamkan mata, berbaring (tidak berdiri) dan keadaan tidak aktif, siang untuk bekerja malam untuk istirahat.⁴ Sedangkan dalam ilmu Kesehatan, tidur merupakan proses fisiologis⁵ normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible, dan tidak berespon terhadap lingkungan. Tidur dibutuhkan otak untuk menunjang

¹Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 1478.

²Di dalam al-Qur'an kata *al-Naum* terulang sebanyak dua belas kali yang tersebar dalam sepuluh surat. Kata *al-Ruqud* dalam al-Qur'an terdapat dalam *Qsal-Kahfi*: 18 dan *Qs Yasin* :52, dan kata *al-Nu'as* terdapat dalam *Qs al-Anfal* :11, dan pada *Qs ali- 'Imran* :154. Lihat dalam Kemenag RI, *Tafsir al-Qur'an Tematik: Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta:PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), hlm. 176-177.

³Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta:PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), hlm. 174.

⁴Depdikbud, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 1701.

⁵Cabang biologi yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan atau zat hidup (organ, jaringan atau sel).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

[illegible]

⁶Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.*, (Jakarta: Noura, 2012), hlm. 202.

⁷Maksudnya orang-orang yang mati rohnya ditahan Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya dan orang-orang yang tidak mati hanya tidur saja, rohnya dilepaskan sehinpat kembali kepada jasadnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Maraghi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada sebuah riwayat yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas, bahwa dia berkata: Sesungguhnya pada anak Adam terdapat jiwa dan ruh yang dihubungkan di antara keduanya oleh semacam cahaya matahari. Jiwa adalah tempat akal dan pikiran. Sedangkan ruh adalah yang menyebabkan adanya napas dan gerakan. Kedua-duanya diwafatkan ketika terjadi kematian. Sedangkan ketika tidur hanya jiwa yang diwafatkan.⁸

Tidur adalah keadaan normal yang berlangsung secara berkala. Selama tidur terjadi penurunan kegiatan fisiologis yang disertai oleh penurunan kesadaran. Tidur merupakan aktivitas pengorganisasian ulang dan restrukturisasi memori, dengan alasan bahwa tidur dapat membantu mengonsolidasikan dan memperbaiki memori di otak.⁹ Menurut Guyton (1996), tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana seorang individu dapat dibangunkan oleh stimulasi atau sensori yang sesuai. maksudnya tidur berarti suatu keadaan tidak sadar yang relatif.¹⁰ Imam al-Isfahani mengartikan tidur adalah suatu keadaan dimana Allah sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. Tidur disebut juga dengan mati kecil, sedangkan mati adalah tidur berat.¹¹ Ahmad Syawqi menjelaskan bahwa tidur adalah fenomena biologis tubuh (fisik) yang secara teratur silih berganti dengan masa terjaga. Disisi lain tidur dianggap sebagai kematian kecil, tidur bukanlah kelemahan dan

⁸Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Hery Noer Ali, dkk, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), 17-18.

⁹Muhammad Yusuf bin Abdurrahman, *Ajaibnya Bagun Pagi dan Bangun Malam: Untuk Kesehatan Tubuh dan Jiwa*, (Jogjakarta:DIVA Pres, 2013), hlm. 146.

¹⁰Musriful Uliyah dan A. Aziz Alimul Hidayat, *Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 111.

¹¹Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, hlm. 174.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengenduran proses biologis di dalam tubuh, melainkan perubahan pada fungsi sebagai organ tubuh, yaitu pada sistem kerja peredaran, aktivitas kelenjar, endoktrin, persepsi dan alat indrawi. Tidur merupakan proses aktif biologis pada otak dan memiliki efek pada tubuh.¹²

Dalam teori Evans (1984) mengatakan bahwa tidur dipandang sebagai periode dimana otak lepas dari duni eksternal dan menggunakan waktu bebas untuk memilih pikiran dan mengorganisasi banyak jenis informasi yang masuk selama sehari.¹³ Menurut Chopra (2003), tidur merupakan dua keadaan yang bertolak belakang dimana tubuh beristirahat secara tenang dan aktivitas metabolisme juga menurun namun pada saat itu juga otak sedang bekerja lebih keras selama periode bermimpi dibandingkan dengan ketika beraktivitas di siang hari. Sementara dalam ilmu psikologi, tidur diartikan sebagai lapisan bawah sadar yang berisi hal-hal yang dilupakan tetapi dapat memproduksi kembali bila ada perangsang. Hal ini disandarkan bahwa struktur ilmu jiwa terdiri dari tiga lapisan, yaitu lapisan kesadaran, lapisan bawah sadar dan lapisan yang tidak disadari. Tidur merupakan bagian dari lapisan kedua, yaitu lapisan bawah sadar.¹⁴

Tidur salah satu aktivitas dalam kehidupan. Setelah lelah atau beraktivitas secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk tidur. Tidur menjadi proses normal yang pasti dialami baik siang maupun malam, karena

¹²Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban lain di Balik Tidur Anda*, (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 88.

¹³Rita L. dkk., *Pengantar Psikologi*, <http://www.%20Tidur%20Mimpi%20Aji%20Raksa.htm>. Internet: diakses pada tanggal 28 Oktober 2013.

¹⁴Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian: Dengan Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2013), hlm. 195-196.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dianggap sesuatu yang alami dari manusiawi, banyak orang menganggap remeh kesehatan tidur. Ketidakpedulian terhadap tidur menimbulkan banyak anggapan keliru tentang tidur. Tidur dianggap sebagai fase pasif dari siklus kehidupan. Tidur sebenarnya sebuah proses aktif yang dibuktikan dengan perekaman proses-proses biologis selama tidur yang dikenal sebutan Polisomnografi (PSG)¹⁵ atau *sleep study*.¹⁶ Polisomnografi (PSG) adalah sebuah perangkat yang mampu menganalisis peristiwa yang terjadi di dalam tubuh termasuk otak selama tidur. Istilah PSG pertama kali diperkenalkan pada tahun 1974 oleh Holland, Dement, dan Raynal yang merupakan pakar dibidang kesehatan tidur.¹⁷ Saat tidur seseorang memang terlihat pasif, namun tidur tidak identik dengan kemalasan, terutama tidur dilakukan secara baik, wajar dan proposional. Saat tidur, manusia membangun kemampuan koqnitifnya. Selain itu, kemampuan konsentrasi, kreativitas, ketelitian, semangat, dan emosi positif. Semuanya dibangun saat manusia tidur. Ketika tidur, manusia terlihat beristirahat total, namun sebenarnya manusia tetap berpikir. Buktinya adalah munculnya dunia mimpi.¹⁸ Saat seseorang tidur dan bermimpi, otak bekerja sedemikian rupa melalui gerakan-gerakan sel saraf dan pelepasan muata. Mimpi bukan hanya bunga tidur, melainkan juga pintu atau jalan atau sarana otak untukewartakan diri.¹⁹

¹⁶Andreas Prasadja, *Ayo Bangun! Dengan Bugar karena Tidur yang Benar*, (Jakarta: Hikmah, 2009), hlm. 2.

¹⁷Ibid., hlm. 5.

¹⁸Menurut Aristoteles mimpi tak lebih dari persoalan psikologis, mimpi didefinisikan sebagai aktivitas psikis seseorang ketika ia berada dalam kondisi tidak sadar atau sedang tidur. Lihat Sigmund Freud, *Tafsir Mimpi*, (Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001), hlm. 3.

¹⁹Arif Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari!!!*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2013), hlm. 17.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Manfaat Tidur

Sudah menjadi kodrat bahwa semua makhluk hidup membutuhkan tidur atau istirahat. Tidur diartikan sebagai salah satu aktivitas terpenting bagi manusia dan seluruh makhluk hidup. Jika aktivitas ini bisa dijalankan dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan di waktu terjaga. Tidak ada manusia yang tidak tidur. tidur merupakan salah satu tanda-tanda kekuasaan Allah. Ketahuilah bahwa Allah menjadikan tidur bagi manusia sebagai tanda kekuasaanNya. Sesuai dengan firman Allah Swt.:



“Dan diantara tanda-tanda kekuasaanNya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Rum: 23)

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa termasuk tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. ialah menjadikan sifat tidur bagi manusia di waktu malam dan siang, dengan tidur ketenangan dan rasa lapang dapat tercapai dan rasa lelah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

serta kepenatan dapat hilang.²⁰ Allah Swt. telah mengisyaratkan dalam al-Qur'an tentang pentingnya tidur dan menegaskan bahwa tidur salah satu tanda kebesaranNya yang harus direnungkan. Terdapat tiga teori mengenai pentingnya tidur yaitu :

1. Teori Restorasi dan Perbaikan, tidur sangat penting untuk merevitalisasi dan mengembalikan proses fisiologis yang menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat dan berfungsi dengan baik.
2. Teori Evolusi (adaptif), menunjukkan bahwa tidur adalah periode aktivitas sebagai sarana konservasi energi.
3. Teori Informasi Konsolidasi, dalam teori ini tidur bertujuan dalam rangka untuk memproses informasi yang telah diperoleh selama sehari dan juga memungkinkan otak untuk mempersiapkan diri menghadapi hari yang akan datang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur membantu hal yang telah dipelajari selama sehari masuk ke dalam memori jangka panjang. Dukungan untuk ide tersebut berasal dari sejumlah studi yang menyatakan bahwa kurang tidur memiliki dampak serius pada kemampuan untuk mengingat informasi.²¹

Adapun manfaat tidur bagi tubuh sebagai berikut:

1. Tidur bermanfaat untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan. Dapat menurunkan dan mengurangi stres pada paru-paru, sistem kardiovaskuler (sistem organ), dan endoktrin.

²⁰Imamuddin Abu al-Fida Isma'il bin Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1989), Juz 3, hlm. 402.

²¹Artikel diakses dari <http://www.buku/penelitian%20tentang%20tidur.htm>.;Internet pada tanggal 28 Oktober 2013.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Tidur dapat meningkatkan kemampuan memori dan menjadikannya lebih kuat, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak atau pembentukan sel-sel yang baru, limbah dan uap kotor dalam tubuh akan terbuang, tidur sebagai penyegaran otak paling alami. Tidur juga dapat menghadirkan ide-ide baru.
3. Tidur sebagai salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan akan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang akan dihadapi kemudian.²²

Imam Ibnu Qayyim ra. mengatakan tidur mempunyai dua manfaat yang besar. Yaitu untuk mengistirahatkan anggota badan dari kelelahan dan untuk membantu proses pencernaan makanan. Karena suhu panas yang muncul ketika tidur akan meresap ke perut dan membantu proses pencernaan terhadap makanan.²³ Dan tidur juga bermanfaat sebagai sarana untuk mengembalikan semangat baru dalam beramal dan beribadah setelah merasa capek. Manfaat tidur sangat besar dalam membantu pemenuhan kesehatan. Tidur merupakan sarana terbaik yang mudah untuk dilakukan, serta memberikan kenyamanan di dalamnya.

Waktu Tidur Yang Baik

Persoalan tidur tidak mengenal usia, semua orang, baik berusia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan usia senja pun membutuhkan istirahat. Manusia

²²Masrukhin, *Tidur Dalam Perspektif Hadits*. (Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Jakarta, 2014), hlm. 29.

²³Abu Abdillah Syahrul Fatwa al-Atsari, *Sifat Tidur Nabi Saw*. (Bogor: Media Tarbiyah, 2014), hlm. 27.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak mungkin mencegah dirinya dari tidur kecuali pada saat-saat yang dianggap penting sekali. Diantara waktu tidur itu adalah waktu siang hari. Tidur siang atau *Qailulah* dalam kamus al-Munawwir diambil dari bahasa Arab, yaitu القيلولة والمقيل disebutkan bahwa *qailulah* artinya tidur atau istirahat.²⁴ Berkata Imam Ibnu Atsir: *qailulah* adalah istirahat dipertengahan siang walaupun tidak tidur.²⁵ Yakni sebagai terminal perlintasan disaat padatnya pekerjaan atau ditengah panasnya terik matahari. Manusia membutuhkan ketenangan, rehat dan istirahat sejenak untuk merenung dan berfikir, serta mengusir rasa penat dan kegelisahan. Tidur juga merupakan salah satu sifat alami pada manusia dan kebutuhan yang bersifat vital. Allah Swt. dalam firman:



“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”(Q.S: Al- Naba’:9)

Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ سَهْلٍ قَالَ مَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا نَتَغَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ زَادَ ابْنُ

حُجْرٍ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.²⁶

²⁴ Ahmad Warson Munawwir, *al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya:Pustaka Progresif,1997), hlm. 1179.

²⁵ Ibnu Atsir, *Nihaayah fii Ghariibil Hadits*, (Beirut: Darl Kutub Al-Islamiyah, 2002 M), Juz 4, hlm. 133.

²⁶ An-Nawawî, *Syarh al-Nawawî ‘alâ Muslim*. (Dâr al-Hadits, 1994), Juz 3, hlm. 412.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Dari Sahl bin Sa’ad r.a. berkata, “kami (dahulunya) tidaklah melakukan *qailulah* dan makan kecuali setelah shalat jumat di zaman Nabi Saw.” (HR. Bukhari)

Imam al-Khalal mengartikan *qailulah* sebagai waktu pertengahan siang. Tidur siang merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh para sahabat Nabi. Anas bin Malik berkata: “Mereka para sahabat dulu biasa melaksanakan shalat jum’at, kemudian istirahat siang (*qailulah*).” Menurut Imam al-Tibi, tidur siang dilaksanakan ketika tidak ada kesibukan dan bukan pada saat khutbah jum’at dibacakan. Sementara pendapat yang lain *qailulah* setelah shalat jum’at hanya sekedar istirahat bukan tidur. Tetapi ketika tidur siang dirasa cukup, maka hendaklah pada malam harinya digunakan untuk berzikir dalam artian lain sedikit tidurnya. Tidur siang disebutkan dalam Al-Quran. Allah Swt. berfirman:



“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nya.Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” (Q.S:Ar-Ruum :23).

Tidur siang sangat bermanfaat dan terasa bagi mereka yang terbiasa.

Terasa segar jika bangun dari tidur siang yang walaupun sebentar tetapi berkualitas.Berikut manfaat tidur siang bagi kesehatan:

- a. Meningkatkan daya ingat. Sebuah penelitian tahun 2008 menemukan bahwa tidur siang selama 45 menit bisa membantu meningkatkan daya ingat. Peningkatan ini terjadi dalam fase *slow-wave sleep* atau tidur gelombang pendek sebagaimana biasa terjadi saat tidur siang.Peningkatan aktivitas otak saat sedang tidur juga diyakini bermanfaat untuk mempelajari bahasa asing. Kata-kata atau istilah baru akan lebih mudah diingat jika sering diperdengarkan saat sedang tidur.
- b. Meningkatkan produktivitas. Tidur siang dapat melindungi otak dari pengolahan informasi yang terjadi secara berlebihan dan membantu mengkonsolidasikan informasi yang baru dipelajari. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan konsentrasi dan produktifitas di tempat kerja. Bahkan penelitian sebelumnya menemukan tidur siang dapat menurunkan tekanan darah.
- c. Mengobati insomnia. Penelitian telah menemukan bahwa orang yang tidur siang selama 15 menit merasa lebih waspada dan kurang mengantuk, bahkan ketika malam hari sebelumnya kurang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidur. Efeknya memang bisa bervariasi pada setiap individu, namun sebuah penelitian tahun 2011 menegaskan tidur siang membuat penderita insomnia jadi lebih bugar karena total waktu istirahatnya jadi lebih panjang.

- d. Menurunkan stress. Ingin memotong hormon stres kortisol sebanyak separuh? Penelitian menunjukkan bahwa hormon stres secara dramatis mengalami penurunan setelah tidur siang, terutama jika semalam tidurnya kurang begitu nyenyak. Sebuah penelitian di Jerman menemukan bahwa ketika sekelompok pilot tidur kurang dari 7 jam semalam sebelum bertugas, kadar kortisolnya meningkat secara signifikan dan bertahan selama 2 hari. Namun ketika berhasil tidur siang barang sebentar, kadar kortisol berkurang separuhnya.
- e. Mencegah penyakit jantung. Tidur siang yang pendek selama 20-40 menit bisa mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke. Kesimpulan ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Yunani. Peneliti menemukan bahwa orang yang setidaknya tidur siang 30 menit selama 3 kali dalam seminggu dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular sebesar 37 persen. Menurut penelitian ini, tidur siang yang sehat sebaiknya dilakukan antara pukul 1-3 siang selama tak lebih dari 45 menit. Jika berlebihan, justru menyebabkan terbangun dengan 'kepala berat'.²⁷

D. Waktu-waktu Tidur Yang Tercela

²⁷<http://health.detik.com/read/2012/11/14/135734/2091581/766/5manfaat-luar-biasa-tidur-siang>. di akses pada tanggal 20 mei 2009.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidur menjadi sesuatu yang esensi dalam kehidupan kita. Karena dengan tidur, kita menjadi segar kembali. Tubuh yang lelah, urat-urat yang mengerut, dan otot-otot yang dipakai beraktivitas seharian, bisa meremaja lagi dengan melakukan tidur. Dalam Islam, semua perbuatan bisa menjadi ibadah. Begitu pula tidur, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. dalam al-Qur'an, Allah Swt. pun menyuruh kita untuk tidur. Namun, ternyata ada dua waktu tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah untuk tidak dilakukan. Yaitu:

1. Tidur di pagi hari setelah shalat subuh

عَنْ صَخْرٍ الْغَامِديِّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تاجِرًا وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَأَثَرِي وَكَثُرَ مَالُهُ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَهُوَ صَخْرُ بْنُ وَدَاعَةَ.²⁸

“Dari Sakhr bin Wada’ah al-Ghamidi r.a. bahwasanya Nabi Saw. bersabda: “Ya Allah, berkahilah umatku di pagi hari mereka.” Dan mereka di awal pagi. Dan Sakhr adalah seorang pedagang, dan ia mengirim perdagangannya di pagi hari, maka hartanya bertambah banyak. Abu Dawud berkata: ia adalah Shakhr bin Wada’ah.” (HR. Abu Dawud)

Waktu pagi bukanlah waktu yang sepele, bukan juga sekedar bangun dari lelapnya malam ataupun hanya sebuah pergantian malam menuju siang.

²⁸ Abu Dawud Sulaiman bin Asy'ats al-Sajastani. *Sunan Abi Dawud*. (Beirut: Dar al-Fikr), Jilid 2, hlm. 41.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bahkan Rasulullah Saw. mendoakan umatnya di waktu tersebut. Telah diyakini bahwa doa seorang Rasul pasti dikabulkan. Di waktu pagi hari Allah mewajibkan hambaNya untuk bangun melukan shalat subuh. Imam Ibnu Qayyim mengatakan, “Tidur di waktu subuh mencegah rizki.” Karena pada waktu tersebut merupakan waktu untuk manusia mencari rizkinya. Waktu subuh adalah waktu pembagian rizki. Maka, tidur pada pagi hari dilarang kecuali sangat dibutuhkan sekali. Dan tidur di pagi hari membahayakan bagi badan, menyebabkan kelelahan dan lemah. Tidur setelah shalat Subuh merupakan makruh, karena waktu itu adalah waktu yang sangat berharga sekali. Terdapat kebiasaan yang menarik dan agung mengenai manfaat waktu tersebut. Karena awal hari sebagai kunci turunnya rizki, turunnya keberkahan dan darinya hari itu bergulir dan mengembalikan segala kejadian hari itu atas kejadian saat yang mahal tersebut.²⁹

2. Tidur Antara Shalat Magrib dan Shalat Isya’dan Begadang

Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata: “Dibencinya tidur sebelum shalat Isya karena dapat melalaikan pelakunya dari shalat Isya sehingga keluar waktunya, adapun bercakap-cakap setelahnya yang tidak ada manfaatnya, dapat menyebabkan tidur hingga shalat Subuh dan lupa dari shalat malam.” Seperti pada hadis Nabi Saw. yaitu:

²⁹ Dua%20Waktu%20Tidur%20Yang%20Dilarang%20Rasul%20-%20Eramuslim.htm; Internet; diakses pada tanggal 2 Maret 2010.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابُ الثَّقَفِيُّ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ الْحَدَّاءِ عَنْ أَبِي بَالٍ
 مِنْهَا الْعَنْابِرُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ أَنْ تَوْمَقَبَلَ لِعِشَاءٍ وَالْح
 دِيثُ بَعْدَهَا.

“Diriwayatkandari Abu Barzah, bahwa Rasulullah Saw tidak suka tidur sebelum salat Isya dan berbincang-bincang setelahnya”. (HR. Bukhari)

Dalam hadits tersebut terdapat dua waktu tidur yang secara jelas tidak disukai, dilarang bahkan dibenci oleh Rasulullah Saw. Yakni, tidur di antara Maghrib dan Isya dan begadang. Orang yang tidur setelah Maghrib akan kehilangan waktu yang sangat berharga, yaitu waktu *ta'qib*.³⁰ Sebuah pelajaran yang bisa diambil bahwa waktu singkat di antara Maghrib dan Isya' terdapat waktu yang utama untuk melakukan ibadah kepada Allah Swt, dan hendaknya umat Islam bisa memanfaatkannya. Sedangkan Imam al-Nawawî (631-676 H) berpendapat, begadang dapat menyebabkan kemalasan pada siang hari dan dapat menghambat untuk memenuhi hak agama dalam taat dan hak memenuhi kebutuhan dunia. Namun jika sebaliknya begadang dapat memberikan manfaat, maka tidaklah dilarang. Pernyataan ini sesuai dengan riwayat dari 'Umar bin Khattab yang penulis kutip dari *Sunan al-Tirmidzi*, yang artinya: “Dari Umar bin al-Khattab, dia berkata: “Rasulullah Saw pernah berbincang-bincang dengan Abû Bakar dalam

³⁰ Waktu *ta'qib* ialah waktu ibadah sembari menunggu datangnya salat Isya, atau waktu diantara Maghrib dan Isya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

permasalahan kaum muslimin, sedang aku bersama keduanya”. Hal yang dilarang oleh Rasulullah ini bukanlah hanya sekedar sabda tanpa makna, melainkan telah di uji kuantitas dan kualitasnya dan sesuai dengan firman Allah Swt: *“Apakah mereka tidak memperhatikan, bahwa sesungguhnya Kami telah menjadikan malam supaya mereka beristirahat padanya”*. (QS. al-Naml: 86). Adapun kebiasaan yang dilakukan oleh Rasulullah Saw adalah tidur di awal malam. Dua kategori yang tercantum dalam hadits-hadits di atas adalah bahwa Rasulullah Saw benar-benar membenci kedua waktu tidur tersebut (tidur di antara Maghrib dan Isya dan begadang). Ketika sesuatu tidak disukai bahkan dibenci oleh sang panutan, maka apakah umatnya akan melakukannya.

E. Tidur Yang Menyehatkan

Rasulullah Saw. tidur di awal malam dan bangun pada pertengahan malam. Biasanya, Nabi Saw. bangun dan bersiwak lalu berwudu untuk melakukan shalat malam sampai waktu yang diizinkan Allah Swt. beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidur sekedar yang dibutuhkan.³¹ Pada hakikatnya, tidur sebagai mengistirahatkan dan memperbaiki sel-sel tubuh yang telah digunakan saat beraktifitas, sehingga sangat diperlukan untuk memperhatikan pola tidur yang menyehatkan. Manusia pada dasarnya memiliki tiga komponen utama, yaitu kesehatan fisik, keseimbangan nutrisi dan tidur yang sehat.³² Tidur dikatakan sebagai tidur yang sehat jika memberikan manfaat bagi kesehatan

³¹ Ismail Muntaha, *Sehat Cara al-Qur'an*, hlm. 15.

³² Andreas Prasadja, *Ayo Bangun!*, hlm. 3.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tubuh. Bukan sebaliknya memberi dampak buruk bagi kesehatan. Ada beberapa macam syarat atau cara agar seseorang memperoleh tidur yang sehat dan bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan tubuh adalah sebagai berikut:

a. Mencukupi kebutuhan waktu tidur

Masa waktu tidur hendaklah diatur sebaik-baiknya, sebab jika terjadi gangguan tidur (*Insomnia*), maka sangat sulit untuk menghilangkannya.

Kebutuhan masa waktu tidur manusia yang ideal, yaitu:

1. Bayi (usia 0-1 bulan) membutuhkan tidur selama 20 jam per hari.
2. Masa bayi (usia 1-18 bulan) membutuhkan tidur selama 12-16 jam per hari.
3. Masa anak (usia 3-6 tahun) dapat tidur 11-12 jam per hari.
4. Masa remaja (usia 12-18 tahun) membutuhkan tidur 8,5 jam per hari.
5. Dewasa (usia 18-40 tahun), membutuhkan tidur 7-8 jam per hari.
6. Paruh baya (usia 40-60 tahun) membutuhkan tidur 7 jam per hari.³³
7. Lanjut usia (usia 60 tahun ke atas), membutuhkan tidak lebih dari 6 jam per hari.³⁴

b. Memposisikan tubuh pada bagian sisi kanan

Posisi miring ke sisi tubuh bagian kanan merupakan posisi terbaik dalam tidur, karena tidak akan mengganggu pernapasan dan sistem tubuh yang lain. Dan usahakan kepala menghadap ke utara dan kaki mengarah keselatan, hal ini bertujuan agar tubuh tidak menolak arus atau medan

³³Dalam usia ini tingkat produksi hormon melatonin berkurang sampai setengah dari yang dihasilkan sewaktu berusia 20 tahun.

³⁴Andreas Prasadja, *Ayo Bangun!*, Op. Cit., hlm. 26-36. Lihat juga Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur*, hlm. 34.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

magnet. Sehingga tetap konstan mengalir seluruh tubuh dari kutub magnetik utara ke selatan yang bisa berefek pada sistem saraf. Secara psikologi tidur pada posisi seperti ini mempunyai arti yaitu orang yang berkarakter, berakhlak, mempunyai hati dan jiwa yang selalu tenang dan cenderung ideal. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengungkapkan dalam buku “Metode Pengobatan Nabi” bahwa Rasul Saw. tidur dengan memiringkan tubuh ke arah kanan sambil berzikir kepada Allah hingga matanya terasa berat. Terkadang Rasul Saw. memiringkan tubuhnya ke sebelah kiri sebentar dan kembali ke sebelah kanan.

Adapun manfaat dengan tidur posisi miring ke sebelah kanan, yaitu:

1. Mengistirahatkan otak sebelah kiri
2. Mengurangi beban jantung
3. Mengistirahatkan lambung
4. Meningkatkan waktu penyerapan zat gizi
5. Merangsang buang air besar
6. Mengistirahatkan kaki kiri.³⁵

³⁵Ismail Muntaha, *Sehat Cara al-Qur'an, Op. Cit.*, hlm. 43-45.